

Т. М. Церах

ВОЗМОЖНОСТЬ СОКРАЩЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПРОСТУДНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

УО «Белорусский государственный университет»

Простуда, простудные заболевания – актуальнейшая проблема, особенно в осенне-зимний и весенний периоды. Многие стараются перенести ее на ногах, потом получают осложнения.

Простудное заболевание, как правило, сопровождается насморком, кашлем сухим или с мокротой, повышением температуры тела. Иногда температура не повышается. Бывают: слабость, повышенное потоотделение, озноб, першение в горле. Все это известно.

А вот как снизить продолжительность простудного заболевания без лекарственных препаратов, в доступной отечественной литературе сведений нами не найдено.

Материал и методы

Под наблюдением находилось 200 пациентов в возрасте 18–28 лет. В их числе: 100 пациентов – основная группа и 100 – контрольная. Обе группы были сопоставимы по полу, возрасту и сопутствующим заболеваниям. Пациентам контрольной группы назначались традиционные средства для лечения простуды, а в основной группе использовался кроме этого метод «Шиатсу», подробно описанный в книге «Жизненные точки для восточной терапии. Тзубо» /1/.

Пациенты основной группы были обучены методике применения этого метода. При необходимости подключались родственники. Всем пациентам основной группы давалась схема расположения точек на теле человека и ее перевод с английского языка.

Объяснялось: воздействовать следует мякотью большого пальца кисти рук, силой 1–5 кг в течение 7 секунд, с постепенным усилением нагрузки. Время – не ограничено по продолжи-

тельности в течение суток в зависимости от самочувствия. Указывалось, что I сан – это длина средней фаланги среднего пальца кисти рук, а ½ сана – это есть 5 бу.

Лечение проводилось на протяжении всего периода простуды.

Результаты и обсуждение

Наиболее часто использовались точки: ГВ-16, ГВ-20, ЛЮ-1, ЛЮ-6, так как пациент мог сам их достать.

Средняя продолжительность болезни в основной группе составила: 10,44 + –0,57 дня, в контрольной – 13,24 + –1,55 дня. Различие – высоко достоверно /P < 0,001/.

Объяснения положительного воздействия на указанные точки мы находим в общей части книги «Тзубо» /1/.

Побочных проявлений при использовании этого метода не наблюдалось. Таким образом, можно рекомендовать применение при простуде методики «Шиатсу».

Выводы

1. Методика «Шиатсу» вполне оправдано может использоваться при простудных заболеваниях.

2. При воздействии на определенные точки при простуде, по-видимому из-за повышения защитных сил организма, сокращается продолжительность простуды.

Литература

1. Vital Points for Oriental Therapy. Tsubo. janan: 1989, p. 2–290.

Поступила 21.11.2018 г.